

## الطبيب ابن خلصون ومذهبه في تدبير الصحة وحفظها

محمد العربي الخطابي

رحم الله أبا عبد الله محمد ابن الخطيب السلمي، وزير غرناطة ومؤرخها وعالمها وأديبها، فقد خلف لنا ذخيرة فريدة لولاها لما وصل إلى علمنا الكثير من أخبار مدينة الحمراء ورجالها النابغين منهم والخاملين؛ والذخيرة هي كتاب «الإحاطة في أخبار غرناطة» الذي حققه صديقنا المؤرخ الجليل محمد عبد الله عنان.

من التراجم التي انفرد بها هذا الكتاب ترجمة محمد بن يوسف ابن خلصون مؤلف كتاب في الأغذية وحفظ الصحة عثرنا على مخطوطتين له في خزانة الكتب الحسنية بالقصر الملكي في الرباط وأدرجناهما في الفهرس الوصفي لمخطوطات الطب والصيدلة والأعشاب الذي صدر في مستهل السنة الماضية.

وقد لفت نظري ما كتبه الطبيب الفرنسي لوسيان لوكيريك في كتابه «تاريخ الطب العربي»<sup>(1)</sup> عن هذا الكتاب المخطوط فقال إن مؤلفه هو «أبو عبد الله محمد ابن خلدون الذي ربما كان أخصاً للمؤرخ المشهور» - وهو يقصد أبا زيد عبد الرحمن - وكان لوكيريك

---

(1) Leclerc, Dr. Lucien - Histoire de la Médecine arabe, 2 : 288, Paris 1876.

قد اطلع على مخطوطة لهذا الكتاب في الجزائر - كما قال - وما أن قرأت الفقرات التي نقلها إلى الفرنسية من مقدمة كتاب ابن خلصون حتى أدركت أن لوكيرك وقع في وهم اعتراه من سوء القراءة أو من سوء الخط، إذ أن المؤلف على التحقيق هو محمد بن يوسف ابن خلصون كما هو مثبت في مخطوطتي الخزانة الحسنية وفي ترجمته في الإحاطة (2).

وقد عرف به ابن الخطيب تعريفا وافيا، وكناه أبا القاسم، فقال : «إنه روطي الأصل، لوشيه (3) سكن لوشة وغرناطة ومالقة. كان من جلة المشيخة وأعلام الحكمة، فاضلا منقطع القرين في المعرفة بالعلوم العقلية، متبحرا في الإلهيات، إماما في طريقة الصوفية، من أهل المقامات والأحوال، كاتباً بليغاً شاعراً مجيداً، كثير الحلاوة والطلاوة، قائماً على القرآن، فقيهاً أصولياً، عظيم التخلق، جميل العشرة. انتقل من حصن روطة إلى الخطابة والإمامة بلوشة، كثير الدؤوب على النظر والخلوة، مقصوداً من منتحلي ما لديه ضرورة، لم يتزوج وتماثلت عليه طائفة ممن شأنها الغض من مثله، فانزعج من لوشة إلى مالقة، فتحرف بها بصناعة الطب إلى حين وفاته» (4).

فكيف غمرت أمواج النسيان عالماً جليلاً بهذا القدر الذي وصفه به ابن الخطيب ؟ والجواب عن ذلك نجده في ثنايا كلام ذي الوزارتين. فقد تماهلاً الحاسدون على ابن خلصون ومحاولين الغض من شأنه، وهو لم يكن من المقربين إلى ذوي السلطان، بل كان زاهداً في ذلك.

(2) ابن الخطيب الساماني، أبو عبد الله محمد بن عبد الله؛ الإحاطة في أخبار غرناطة، تحقيق محمد عبد الله

عنان، ج 3 : 256 - 267. القاهرة 1395 هـ / 1975 م.

(3) نسبة إلى روطة (Rueda) ولوشة Loja بلدتان بالأندلس.

(4) الإحاطة، 3 : 256 - 57.

تقل ابن الخطيب عن والده - الذي كان خبيراً بأحوال ابن خلدون، وهو من أصحاب أبيه - خبراً يوضح سبب خروج ابن خلدون من لوشة، ذلك أن طائفة من أصدقاءه والحاquدين عليه روجوا في الناس أقوالاً مؤداها أن نزول المطر رهين بإخراج ابن خلدون، وكان الناس يعانون شدة قحطٍ، فخرج، وما كاد طيبنا يتعد عن المدينة بضعة أميالٍ حتى أمطرت السماء، فسجد بموضعه متجهاً إلى الله قائلاً: سيدي، أو أساوي عندك هذا المقدار؟ ولهج بالشكر والحمد.

وفي غرناطة، عاصمة بني نصر، لم يلتق ابن خلدون من يقدره حق قدره، فقد كان في حداثة سنه مدح في قصيدة أحد الخارجين على السلطان أبي عبد الله محمد بن محمد بن يوسف (671 - 701 هـ = 1272 - 1302م) <sup>(5)</sup> فكانت له عليه موجدة. ولم يكن ابن خلدون راغباً في التقرب كما نفهم من ابن الخطيب الذي يخبرنا أن محمد بن أحمد الرقّوطي المرّسي <sup>(6)</sup> - وهو طبيب رياضي فيلسوف كان «يقرئ الأمم بالسنتهم فنونهم التي يرغبون في تعلمها» حسب عبارة ذي الوزارتين، وكان أحد ملوك النصارى قد بنى له مدرسة في مرسية يقرئ فيها المسلمين والنصارى واليهود - كان الرقّوطي هذا ذا حظوة كبيرة عند الملك النصري أبي عبد الله محمد بن يوسف، «وشأنه اختبار من يرد على الحضرة من يحمل فناً». فلما حضر ابن خلدون سأله الرقّوطي: ما صناعتك؟، فقال: التصوف. فالتفت إلى السلطان وقال: «هذا رجل ضعيف لا شئ لديه بحيث لا يفرق بين الصناعة وغيرها» <sup>(7)</sup>.

وقد ألقى ابن خلدون عصا التسيار في مدينة مالقة. حيث اشتغل بالطب إلى حين مماته. ولم يخبرنا ابن الخطيب بتاريخ وفاة هذا العالم الذي غمرته أمواج الزمن فين

(5) هو أبو عبد الله محمد، ثاني ملوك بني نصر، كان يلقب بالفقيه.

(6) ترجمة الرقّوطي في الإحاطة لابن الخطيب، 3: 67 - 68.

(7) نفس المصدر السابق 3: 257.

غمرت، وقد علمنا أنه عاش في عهد الملك النّصري أبي عبد الله محمد بن يوسف، وأنه في حياته انتقل إلى مالقة لممارسة مهنة الطب. وهذا الملك توفي - كما قلنا - سنة 701 هـ، ولسنا ندري أمار ابن خلصون قبل هذا التاريخ أو بعده.

### تأليفه

ذكر منها ابن الخطيب في الإحاطة جملة «تدل على جلالته وأصاله معرفته، تنطق علماً وحكمة وتروق أدباً وظرفاً» (8) - حسب تعبيره -. وهذه المؤلفات هي :

- كتاب المحبة، وقف عليه ابن الخطيب بخط جدّه سعيد.

- وصف السلوك إلى ملك الملوك، عارض به معراج ابن الحاتمي.

- رسالة الفتق والرتق في أسرار حكمة الشرق.

ولم يذكر ابن الخطيب كتاب تدبير الصحة والأغذية الذي هو موضوع هذه الدراسة (9) .

هذا وفي الإحاطة مختارات من شعر ابن خلصون جلها في المحبة الصوفية، وأورد له ابن الخطيب - زيادة عن هذه المختارات - قصيداً من رسالة طويلة تم عن أسلوبه الفني الرفيع وسعة اطلاعه على علوم الحكمة والتصوف وميله إلى الإنصاف فيما يقول، وموضوعها مؤلفات أبي حامد الغزالي ورأي بعض الفلاسفة والفقهاء فيها، كأبي بكر بن

(8) نفس المصدر 3 : 258.

(9) في الخزانة الحسنية بالقصر الملكي في الرباط نسختان خطيتان من هذا الكتاب، رقم الأولى 12.250 ز / طب فيها بتر، ورقم الثانية 734 / طب (انظر فهرس الخزانة الملكية، المجلد الثاني، الرباط 1402 - 1982).

الطفيل، وأبي الوليد بن رشد الحفيد، وأبي بكر الطرطوشي. ويهنا هنا رأي ابن خلدون بالذات، وقد عقب به على أقوال هؤلاء. قال في خاتمة الرسالة :

«وأنا أقول إن كتبه [أي الغزالي] في الأصول - أعني أصول الدين وأصول الفقه - في غاية النبل والنباهة، وبسط اللفظ وحسن الترتيب والتقسيم وقرب المسائل، وكذلك كتبه الفقهية والخلافية والمذهبية التي ألفها على مذهب الشافعي - فإنه كان شافعي المذهب في الفروع - وأما كتبه التي ذهب فيها مذهب التصوف، فهي التي يوجد فيها ما ذكر من الضرر بالعرض<sup>(10)</sup>، وذلك أنه بنى الأكثر من الاعتقادات فيها على ما تؤدي إلى فهمه من مذاهب الفلاسفة ونسبها إلى المتصوفة. وقد نبه على ذلك الفقيه الجليل أبو بكر الطرطوشي<sup>(11)</sup> في كتابه الذي سماه بمراقي العارفين، قال : «وقد دخل على السالكين ضرر عظيم من كتب هذا الرجل الطوسي، فإنه تشبه بالصوفية ولم يلحق بمذاهبهم، وخلط مذاهب الفلاسفة بمذاهبهم حتى غلط الناس فيها».

«على أنني أقول : إن باعه في الفلسفة كان قصيراً، وإنه حذا حذو الشيخ أبي علي بن سينا في فلسفته التي نقلها في «المقاصد»<sup>(12)</sup>، ومنطقه الذي نقله في «معيار العلم»، لكن قصر عنه. وتلك الاعتقادات منها حق ومنها باطل، وتلخيصه لا يتأتى إلا لصنفين من الناس : أعني أهل البرهان، وأهل المكاشفة، فبحسب ذلك تحتاج كتبه إلى مقدمة علوم البرهان أو رياضة أهل المكاشفة، ولذلك صنف هو «معيار العلم» ليكون الناظر في كتبه يتقدم فيتعلم منه أصناف البراهين، فيلحق بأهل البرهان. وقدم أيضاً

(10) يشير الكاتب هنا إلى لفظ أبي الوليد ابن رشد حيث قال : «والذي يجب على أهل العلم أن ينهوا الجمهور عن كتبه، فإن الضرر فيها بالذات والمنفعة بالعرض».

(11) هو محمد بن الوليد بن محمد بن خلف القرشي الفهري الطرطوشي، أبو بكر، توفي بالإسكندرية عام 520 هـ / 1126م: فقيه أديب من جلة أهل الأندلس، من مؤلفاته : «سراج الملوك» وهو مطبوع، وكتاب «المجالس»، وكتاب «مراقي العارفين» وغيرها.. (انظر الأعلام 7 : 34 - 133 حيث ذكر مصادر ترجمته).

(12) يشير إلى كتاب «مقاصد الفلاسفة» لأبي حامد الغزالي. (انظر «مؤلفات الغزالي» للدكتور عبد الرحمن مندور).

تصنيف «ميزان العمل»، ليكون المرتاض فيه وبه يلحق بأهل المكاشفة، وحينئذ ينظر في سائر كتبه».

وقد علق ابن الخطيب على هذه التعقيبات فقال : «وهذه الرسالة طويلة تكلم فيها [ابن خلصون] على كتب أبي حامد الغزالي - رحمه الله - بما يدل على تفننه وعلى اطلاعه، رحمه الله»

ولعمري إن هذا لرأي طريف أدلى به ابن خلصون حيث ربط كتب الغزالي الفلسفية والصوفية والاعتقادية بعضها ببعض وكأنها سلسلة متصلة الحلقات، لا يتأتى فهم بعضها إلا بالاطلاع على البعض الآخر.

### ابن خلصون الطبيب

إن كتاب «الأغذية وحفظ الصحة» هو المؤلف الوحيد الذي يعرف لابن خلصون، ومنه مخطوطتان محفوظتان بخزانة الكتب الحسنية بالقصر الملكي في الرباط، وعليهما نعتد في هذه الدراسة.

استهل ابن خلصون كتابه بمقدمة يتضح فيها مذهبه في الطب وحفظ الصحة، جاء فيها :

«سألني أيها الأخ الحبيب أن أصنع لك كتاباً في الطب يغنيك عن طبيب، فأقول : أعلم أن علم الطب وضع لغايتين : لحفظ صحة بدن الإنسان ولزوال أمراضه.

«فأما الغاية الأولى - أدامها الله لك - فيمكنني أن أغنيك فيها عن الطبيب بما أثبتته لك في هذا الكتاب إن شاء الله .وأما الغاية الثانية - عافاك الله - فمعالجة الأمراض لا غنى فيها عن الطبيب لكثرتها وصعوبة تمييزها».

وما يزال هذا المنهج سليماً ومتبعاً في عصرنا هذا. فالطب وقاية وعلاج باتفاق جميع الأطباء الأقدمين والمحدثين، وقد لخص الشيخ الرئيس ابن سينا غاية الطب (أو حدّه) في بيتٍ من أرجوزته الألفية المشهورة فقال :

الطِبُّ حِفْظُ صِحَّةٍ بُرءُ مَرَضٍ مِنْ سَبَبٍ فِي بَدَنِ مُنْذُ عَرَضُ

وقد رتب ابن خلدون كتابه على خمس مقالات :

- المقالة الأولى : وهي مدخل للعلم الطبيعى - كما سماه المؤلف - شرح فيه كيف يتكون الجنين من نُطْفَةٍ أمشاج (أي أخلاط)، وبعد أن ذكر مراحل النمو التي يقطعها في بطن أمه، تطرق إلى التشريح ووظائف الأعضاء، وذكر الأخلاط الأربعة على مذهب الأقدمين، ثم شرح كيفية الهضم منتهاً بالكلام على الأمزجة.

- المقالة الثانية : في حفظ أعضاء البدن على التفصيل. وصف فيها المؤلف تراكيب بعض الأدوية التي تنفع الدماغ، وتحفظ البصر والسمع، وصحة الفم والشفيتين والأسنان، والرئتين والقلب والكبد، والمرارة والمعدة والأمعاء، والكلى والمثانة والأنثيين، وحفظ ظاهر البدن (البشرة والأظفار...).

- المقالة الثالثة : في حفظ الصحة على الإطلاق. بَيَّن فيها المؤلف ما يجب مراعاته في المطعم والمشروب من حيث كَيْفِيَّتُهَا وَكَمِّيَّتُهَا ووقتها وترتيبها. ثم انتقل إلى الكلام عن النوم واليقظة وشروطها الصحية، وعن الحركة والسكون (الرياضة والراحة)، وعن دخول الحمام وما يتعلق به. ثم تطرق إلى رعاية الطفل بعد الكلام عن الصحة الجنسية.

- المقالة الرابعة : في تدبير الصحة تبعاً لفصول السنة الأربعة.

- المقالة الخامسة : في أنواع الأغذية وطبائعها وخواصها ومنافعها أو أضرارها، حيث ذكر مختلف أصناف الحبوب والقطاني، والخضار واللحوم، والفاكهة والأفاويه، والحلوى.

وقد رأيت من الفائدة أن أقدم فيما يلي فصلاً مختارة من المقالة الثالثة من كتاب ابن خلدون ليتضح مذهبه ومنهجه وأسلوبه في تدبير الصحة، وهذه المقالة هي أهم ما في الكتاب، وفيها نقد لبعض آراء جالينوس وتعقيب عليها من المؤلف الذي يرى أن التجربة هي المقياس الصحيح.

### الطعام

«إن الذي يجب حفظه ومراعاته في المطعم تدبير أربعة أشياء : كَيْفِيَّتُهُ، وَكَمِّيَّتُهُ، وَوَقْتُهُ، وَتَرْتِيبُهُ.

«فأما كيفية المطعم فذلك يختلف بحسب كل مزاج.... والذي استقرينا من كلام قدماء الأطباء أَنَّ حفظ الصحة يكون بالأغذية المشابهة للمزاج، أعني مزاج مستعملها، ومعالجة المرض يكون بالضد... وهذا هو مذهب جالينوس ومن تبعه، وفي هذا القول



تتبع في موضعين : أحدهما أنه لا ينبغي أن يدبر صاحب المزاج الحار بالأغذية الحارة إلا في حال الصحة الكاملة في جميع أعضائه الظاهرة والباطنة، وتلك حال يقل وجودها في أكثر الناس وأكثر الفصول وأكثر الأقاليم، وإن وجدت فهي سريعة التغير، وقلما ثبتت؛ وأكثر الناس يظنون أنهم صحاح وهم ليسوا على هذه الحالة - أعني الصحة الكاملة - بل قد يكون بعض أعضائهم مريضاً أو مهيناً للمرض وهم لا يشعرون بنفسهم، فإنها حالة خفية غامضة يكاد ألا يحصلها الحس فلا ينبغي أن يطلق هذا القول.

«والموضع الثاني أنا لو وجدنا صاحب المزاج الحار بهذه الحالة - أعني كامل الصحة - فدبرناه بالأغذية الحارة، فلا ينبغي أن تكون كحرارة مزاجه بل أقل حرارة منه بدرجتين لتكون الطبيعة تحيل الغذاء إلى نفسها فتكسبه من الحرارة درجة، فيبقى أقل حرارة من مزاج المغتذي بدرجة واحدة، ليكون حجاباً بين المغتذي وبين العلل الحارة، فإن هذا البدن كثير الاستعداد للأمراض الحارة وأيضاً فإننا إذا دبرنا صاحب هذا المزاج بمثل هذه الأغذية - التي هي أقل حرارة من مزاجه بدرجتين، فإنما نفعل به ذلك - مثلاً - في زمن الشتاء حيث الحرارة ضعيفة، فإذا كان زمان الربيع زادت الحرارة، فينبغي أن نهرب عنها بدرجة فنجعل أغذية هذا المذكور أقل حرارة من مزاجه بثلاث درجات، فإذا كان زمان الصيف اشتد الحر وانتهى وكمل والتهبت الأخلاط واشتعلت وغلبت، فيجب علينا أن ندبر صاحب هذا المزاج بتدبير المرضى - فإنه في حكمهم - ونجعل أغذيته باردة، ولا نضع فيها من الحرارة بالإضافة إلى مزاجه شيئاً، ولا درجة واحدة، فإن التجربة تشهد لنا في مثل هذا المزاج، إن أعطيناه أغذية حارة في مثل هذا الفصل، أنا نوقعه في أمراض حارة وحميات محرقة.

«وأيضاً فإننا ندبر هذا المزاج، بالإضافة إلى سنه، كما ندبره بالإضافة إلى الفصول، فنجعل - مثلاً - تدبير شبابه كتدبير صيفه، وتدبير كهولته كتدبير خريفه، وتدبير شيخوخته

كتدبير شتائه، وتدبير طفولته كتدبير ربيعته، مع أننا لا نغفل في تدبير الفصول عليه ما قدمناه.

«وأما تدبير كيفية المطعم فقد أجمع الشرع والطبع على ذم الشبع ومدح الحمية.

«وحد الحمية أن ترفع يدك عن الطعام وفيك بقية شهوة إلى أكله.

«يذكر جالينوس أن أقل الأكل أكلة واحدة بين اليوم واللييلة، وأكثره أكلتان، وأوسطه ثلاث أكلات في يومين، والذي أراه أن ذلك لا يقف لاختلاف طبائع الناس، لأن منهم من يأكل ثلاث أكلات في يوم واحد، ومنهم من هو في أكل دائم بالليل والنهار.

«والتجربة تشهد أن أكلة واحدة لا تكفي لأكثر الناس، وأن أعدل الأكل أكلتان في يوم واحد، وأن الذي تكفيه أكلة واحدة هو القليل من الناس النادر فيهم، وأما ثلاث أكلات في يومين فشيء يعطيه القول، ولا يتأتى وجوده لأنه لا غنى فيه من تبديل الأوقات واختلافها، وكفى بذلك ضرراً.

«وأيضاً فإن بعض الأكل يأتي ليلاً ولا شيء أضر من الأكل ليلاً، فإن الإنسان إذا كان في نصف الليل لم يخل أن ينام بعد الأكل أو يسهر، فإن نام كان نومه على امتلاء المعدة وقبل شراب الماء، ولا شيء أضر من ذلك، وإن سهر أعقبه السهر من الضر والألم ما لا يخلفه بحميته، فذلك شيء لا يتأتى وإنما توهه جالينوس... فإنه كان رجلاً بعيداً عن الحكمة، قد غلبت على طبعه السفسطة، فكان مولعاً بما يعطيه القول، وإن لم يطابقه الوجود، من ذلك توهه أن في الوجود أشياء لها كيفية واحدة بسيطة، كأنك قلت : حار فقط، أو بارد فقط... وليس في الوجود شيء حار فقط، أو بارد فقط، ولا يابس فقط، ولا رطب فقط، لأن أبسط ما نشاهده من الموجودات : الأسطقسات

الأربعة : أعني النار والماء والأرض والهواء، وكل واحد منها له كفتيتان، فللنار - مثلاً - الحرارة واليبوسة، وكذلك سائر ما له كفتيتان.

«وأما ترتيب الطعام، فإن أهل الطب قد أجمعوا على أنه إن حضر طعام مُلَيَّنٌ وطعامٌ قابض، أن يقدم المُلَيَّن ويؤخر القابض، واختلفوا إذا حضر طعام رقيق سريع الهضم، لأنه إن أُخِرَ انهضم قبل الغليظ، وبقي في أعلى المعدة منضهاً طافياً، فيتأخر ويفسد ويستحيل، فإما أن ينحدر، وينحدر معه الغليظ غير منهضم، وإما أن يبقى فيفسد الطعام لفساده ويعقب ضرراً.

«وقال بعضهم : بل ينبغي أن يقدم الغليظ البطيء الهضم، ليكون في قعر المعدة حيث الهضم أقوى، ويؤخر الرقيق في أعلى المعدة حيث الهضم أضعف، ليكون انهضامها في وقت واحد، وهذا القول أقرب إلى الصواب، وعلى القول الأول أكثرهم.

«والذي أراه، أنه إن كان الرقيق في غاية الرقة كالحوم البقر المسنة والإبل والحوت النهري، أن لا يجمع بينهما، لأنك إن قدمت الرقيق انهضم سريعاً وانحدر، فينحدر معه الآخر غير منهضم، وإن أخرته انهضم ضرورةً قبل الآخر وطلب الانحدار، فإن انحدر أخذ معه الآخر غير منهضم، وإن لم ينحدر فسد الطعام الآخر، فلا بد من ضرر في كلا الحالين، وأما إن كان التفاوت بينهما قريباً... فلا بأس بالجمع بينهما ويقدم الغليظ على رأيي. وقد خالفت فيه جمهور الأطباء. وأرجو أن أكون فيه على حق. وأما تخليص الحق في ذلك فيكون بالتجربة.

«وَأَجْمَعُوا أَيْضاً عَلَى أَنْ مَا كَانَ مِنَ الْفَاكِهَةِ مُلَيَّنًا، فَإِنَّهُ يُقَدَّمُ عَلَى الطَّعَامِ، مِثْلَ التِّينِ وَالْعَنْبِ وَالْعَبْقَرِ (13) وَالْمَشْمَشِ وَحَبِّ الْمُلُوكِ (14)، وَمَا كَانَ قَابِضًا أَخَذَ بَعْدَ الطَّعَامِ

(13) العبقر : أول ما ينبت من أصول القصب ونحوه وهو غصنٌ رخص قبل أن يظهر من الأرض.

(14) حب الملوك هو الكرز في اصطلاح أهل الأندلس والمغرب.

مثل السفرجل والكُثْرى - وهي التي يعرفها العوام بالإجاص - ومثل الرمانين<sup>(15)</sup> والخرنوب والبُلُوط والقسطل والزبيب وما أشبه ذلك.

«وأرق الأغذية وألطفها لحم العصافير، وبعدها لحم الياقوت، ثم لحم الفراريج الصغار، ثم فراخ الحمام ثم الحجل ثم الدجاج... وما حضر من الألوان المستعملة بالبقول فينبغي تقديمها لتليينها الطبيعة، ثم الألوان المستعملة بالبصل لرطوبتها وما فيها من التليين، ويؤخذ في وسط الطعام الذي يعمل باللفت والباذنجان وبالقرع والكرنب، ثم يؤخذ الذي يعمل باللوز والحمص، ثم البيض، ثم الخللات، ويختم بالمعسل. وما كان من الصناب<sup>(16)</sup> والزيتون والليون والكوامخ المشهيات للطعام، فتؤخذ في وسط الطعام قريباً من آخره، ويؤخذ الزيتون الأخضر القابض في آخر الطعام، وبعده ييسر تؤخذ الجوارشات الهاضمة للطعام، كجوارش الأنيسون والكون ومرري الصعتر والسفرجل وما أشبه ذلك.

«وقد بقي من أدب الأكل أن يطول زمانه وتصغر لقمته ويكثر مضغها، ولا تمضغ لقمة حتى تبلع الأخرى، فإن ذلك يسرع هضمها».

### المشروب

«والذي أيضاً تجب مراعاته من المشروب أربعة أشياء : الكيفية والكمية والوقت والترتيب.

فأما الكيفية فإنهم أجمعوا على أن أحمد المياه وأطيبها ماء المطر المتخلص من التراب والتغير الذي لم ينزل على سقف ولا سطح، بل من السماء إلى الإناء... إلا أن هذا الماء

(15) يقصد الرمان الحلو والرمان الحامض.

(16) الصناب : طعام يصنع من الخردل والزبيب يؤتدم به.

لا يمكن لأحد أن يدوم عليه لأن المطر لا ينزل في كل زمان، فإن احتكر في الأوان تغير وفسد وزالت منفعته... وأحد المياه بعد ماء المطر، ماء الأنهار الكبرى بشروط، منها أن يكون بعيد المفجر لكي ينطبخ ويرقّ بحركته وإشراق الشمس والكواكب عليه، ومنها ألا يخالطه غيره من [ماء] الأنهار والعيون فيفسد كلفيته، أو تراب متغير، ولا سبخة مالحة، ولا أرض مجيرة، ولا أرض كبريتية. ومنها أن يوضع في أوان مزججة لكي ينزل إلى قعرها ما خالطه من التراب والحجارة الصغار، فإنه يكاد لا يسلم منها... ثم من بعده ماء العيون بشروط، منها أن يكون جريه من جهة المشرق إلى جهة المغرب، موافقا لجري الشمس والقمر وسائر الدراري والكواكب. ومنها أن يكون خروجه من أرض بيضاء طفلية كريمة، ليست بصلبة جبلية ولا رخوة سبخية، ويكون طعمها عذبا ينحو إلى الحلاوة، ولذلك فإن أحد المياه على الحقيقة ماء النيل الذي بمصر، فإنه من حلاوة الطعم ولذاذة المذاق، يظن شاربه أن فيه عسلا... ومنها أن يكون وزنه خفيفا، ويختبر ذلك بأن تؤخذ خرقة معتدلة الأجزاء، فتقسم على نصفين، ويغمس النصف الواحد في ماء، والنصف الآخر في ماء آخر، ثم يعصران عصرا معتدلا حتى يبقى في هذا من الماء قدر ما في ذاك، ثم يجعلان في موضع معتدل حتى يصيب هذا من الشمس والحر والرياح قدر ما يصيب ذاك، فأى القطعتين جفت قبل الأخرى فمأؤها أخف.

«وأما كمية الماء فينبغي أن يشرب حتى يزول العطش ويروى، فإن حاجة الغذاء إليه ضرورية لكون الطعام لا يكمل هضمه إلا بالماء مع الحرارة الغريزية... وكثرته أيضا تبرد المعدة وتفسد الهضم.

«وأدل شيء على أن العطش كاذب، أن يزول يآثر مدافعتة والصبر عليه، فإن زاد فهو عطش صادق.

«وأما وقته الطبيعي، فهو إذا نزل الطعام عن فم المعدة إلى الجوف، وأخذت القوة في هضمه، واشتدت حرارة الجوف، فيغلب اليبس على جرم المعدة، فتطلب الطبيعة ترطيبها بالماء. والشرب في أول الطعام يطفئ الحرارة الغريزية ويبرد المعدة ويفسد الطعام، وإن أخذ منه في إثر الطعام شيء يسير ممزوج، عدل الطعام ونبه القوة الهاضمة، وزاد في رطوبة البدن. والشرب على الصوم وخلاء المعدة يقرح العصب ويضعف البدن والكبد ويبيس المزاج، والشرب بالليل غير محمود. وينبغي ألا يشرب ياثري الرياضة القوية ولا العرق المفرط ولا الجماع، ولا ياثري الحمام، ولا ياثري القيام من النوم، ولا في الحمام أيضاً.

«وأما الترتيب فراجع إلى هيئة الشرب، وفي السنة في ذلك مقنع، وهو أن يُص مصاً، ولا يُعب عباً... وينبغي أن يتنفس في شربه ثلاثاً، يعاود الإناء ولا يأخذ حاجته بمرة».

### النوم واليقظة

«لنوم أربع كفيات : نوم على الظهر، ونوم على البطن، ونوم على الجنب الأيمن، ونوم على الجنب الأيسر.

فأما النوم على الظهر فنفعته تسكين الأوجاع، وإراحة الأعضاء، وتعديل المفاصل، وتوفير رطوبة البدن، ومضرته أنه يملأ الدماغ من الأخلاط ويولد النزلات، ويصب البلغم إلى مؤخر الدماغ فتفسده القوة الهاضمة، وربما أورثت الكابوس المنذر بالصرع.

«وأما النوم على البطن فنفعته حفظ الحرارة الغريزية على البدن وتحسين لون الوجه... ويقوي الهضم، ويسرع طبخ الطعام في المعدة، ومضرته أنه يصب المواد إلى العين، ويرخي الأعصاب ويوجعها حتى إنه ربما ولد الاحتلام.

«وأما النوم على الجنب الأيمن فمنفعته إثارة الحرارة من الكبد، لطبخ الطعام وتعديل الهضم، وتقوية المعدة وتعديل الدماغ فتصدق الأحلام، ومضرته تعليق القلب وإضعافه، وربما أورث فزعا ووحشة وخفقاناً.

«وأما النوم على الجنب الأيسر فمنفعته تقوية القلب وتعديل الحرارة الغريزية وإراحة النفس، ومضرته إذا أديم عليه، تبديد الحرارة لأن الجنب الأيسر هو البارد بالطبع، وربما ضعف الهضم.

«وأما كمية النوم، فإن الإكثار فيه يطفئ الحرارة الغريزية، ويرخي الأبدان، ويملاً الدماغ من أخلاط فاسدة. وربما أفسد العقل وأورث الجنون. وقلته تضعف الأبدان، وتيسس الجسوم وتضعف الحرارة الغريزية، وتشعل الحرارة الغريزية، وتصفّر اللون، وتذبل الشفاه، وتعمش العيون، وتحفف الدماغ، وتولد الفكرة والهمل والوسواس. وربما أحدثت المالنخوليا.

«والنوم المعتدل يرطب البدن، وينضج أخلاطه، ويولد فيه الدم الحمود، ويعين على الهضم، ويريح القوى النفسانية، ويقوي الحفظ، ويعدل الفكر والعقل، وينشط الحواس وينبهاها.

«وأما وقته الطبيعي فهو الليل الذي يغيب فيه ضياء الشمس المحرك للحواس، فتكسل الحواس، وتتعب النفس لكثرة تدبيرها للبدن بالنهار، واستعمالها للقوى الحساسة والفكر والاستنباط.

«وأما ترتيب النوم فهو أن يدخل على جنبه الأيمن فيأخذ نومه، ثم يتمدد على بطنه حتى يغلب السنة، ثم يريح الأعضاء على قفاه يسيراً، ثم يتحول على جنبه الأيسر بقية نومه إلى آخره».

## الحركة والسكون

«الحركة نوعان : جسدية ونفسانية.

وكيفية الحركة أن يُستنبط لكل عضو ما يخصه من الرياضة، فللعين - مثلاً - تغميضها وفتحها، وتدميغها بالأكحال، وفتحها في الماء العذب. وللأذن استماع الأصوات؛ وللأنف شم الأشياء المفتحة والامتخاط؛ وللرأس المشط؛ ولللسان الكلام والقراءة؛ وللصوت والصدر والرئة وقصبتها الصياح والتصويت؛ وللصلب القيام والقعود والركوع والسجود؛ وللأوراك والأفخاذ والقدمين المشي؛ وللذراعين واليدين تناول الأشياء وجذبها.

«والرياضة العامة للبدن هي الحركة الكلية والنقلة المخصوص بها الحيوان.

«وأما الرياضة المعتدلة فتكثر الروح الطبيعي، وتنقي البدن من الفضول، وتنمي وتصلب الأعضاء وتحفظ الصحة وتقوي الهضم.

«وحدُّ الرياضة القوية أن يعلو النفس ويندى البدن بالعرق. ومن هذه يفهم حدُّ الرياضة المعتدلة والقليلة. ولا يمكن أن تضبط بشيءٍ لاختلافها في حق كل إنسان.

«وأعدل الحركة الجسدية المشي الرفيق وركوب الخيل ومصارعة الجوّاري<sup>(17)</sup>.

«وأما حركات النفس فكالسرور والهم والغضب والخوف والحسد والحب. فأما السرور فإنه يقوّي النفس ويخصب البدن وتدب فيه الحرارة الغريزية ديباً خفيفاً. وأما الهم

(17) مصارعة الجوّاري : لعل الأمر يتعلق بنوع من الرياضة أطلق عليه هذا الاسم في اصطلاح أهل الأندلس.



فيضعف النفس والجسد ويهدمه... وأما الحبُّ فيرقق النفس ويكسبها ذلةً وسكوناً ويولد الفكرة، فإن زاد كان عشقاً ينذر بالمالنخوليا.

«ومن لا حركة لنفسه فهو أشبه بالبهائم منه بالإنسان، بل أشبه بالنبات.

«وينبغي أن نستعمل الرياضة قبل الطعام وبعد خروج فضلات الجسد... فبذلك تبادر الأبخرة وبقية الفضلات إلى الخروج.

«ولا ينبغي أن تستعمل الرياضة على ضعف وجوع مفرطٍ، فإن ذلك يضعف البدن ويبرد الحرارة الطبيعية فيُعقِبُ ضرراً».

### الاغتسال في الحمام

«منافع الحمام : ينقي الجلد ويزيل الوسخ ويطهر البدن ويفتح مسامه، ويحلل الأبخرة... ويرطب الأبدان وينبها، ويزيد في حرها الغريزي، ويفرح النفس ويذهب الحزن.

«وينبغي أن لا يدخل أحد الحمام في يوم شديد الحر، فإنه يُيبس البدن، ولا في يوم شديد البرد والريح، فإنه لا يأمن من النزلات عند الخروج منه، ولا يدخله عند امتلاء المعدة، فإنه يولّد السّد والحُمى العفونية، ولا على جوع فإنه يُيبس البدن ويشعل حرارته ويولد حمّى يومٍ، ولا بإثر جماع ولا فصادة ولا مسهل ولا سهر ولا تعب، ولا يجمع بين استفراغين.

وليكن دخول الحمام على خلاء المعدة، ووفور القوة، ونشاط النفس، واعتدال الفصل، واعتدال النهار ضحوتةً، فإذا دخلته فلا تتجرّد من الثياب إلا في البيت الأول،

ولتقعد فيه قليلاً، وتصب على جسمك من الماء المكسور بَرْدُهُ مشابهاً لهوائه، ولا تستعمل الماء الحار في البيت البارد، ولا الماء البارد في البيت الحار، ولا تَبِلْ رأسك في هذا البيت. ثم ادخل البيت الثاني، فإذا جلست فلتصب على رأسك ثلاث غرفات من الماء الحار أقصى ما تحتله، ولا تصب بارداً فاتراً، فإن البارد يسده، والفاتر يرخيه ويهيئه لانصباب النزلات وقبول الزكام، وأما الحار فإنه يسده ويفتح مع ذلك مسامه لخروج الأبخرة التي تتحرك بحرارة الحما، فيومن من الصداع، واستعمل في هذا الماء الفاتر الرطب على بدنك مشابهاً لهوائه.

«وليكن غسل الرأس في البيت الثالث الحار بالماء الحار، ولا يمكث فيه إلا بمقدار ما يغسل الرأس، وليصب فيه على البدن الماء الحار المشابه لهوائه، فإن غلبك الحر، وأدركك الضعف، وأصابك الصداع، فلتغسل وجهك خاصة بالماء البارد، ولتشط رأسك في البيت الحار ولتخرج إلى البيت الأوسط للاحتكاك، ولتقعد بين يدي طيّاب عارف، وليمدك مدّاً رقيقاً، ثم يجمع وسخك ويزيله، ولا يشد ظفره في الحك، فإن ذلك يؤذيكَ، فإذا فرغ من ذلك كله فليعم جسمك بالذلك بكفه، ثم يكثر صب الماء الفاتر عليك حتى ينقي جسمك، ثم تخرج إلى البيت البارد فتقعد فيه يسيراً وتصب على جسدك من الماء الرطب المشابه لهوائه؛ فإن كان فصل الحر وكان بدنك نقياً من الأخلاط غير ممتلئ ولا مسدود، فلا بأس أن تغسل بالماء البارد ولا تمسه برأسك، فإن الاغتسال بالماء البارد في آخر الحما يعدل حرارته، ويرطب البدن ويصرف الحر إلى باطن البطن لتحليل ما بقي من الفضلات، وينشط النفس وينبه الحواس.

«وإن كان بدنك مسدوداً ممتلئاً، وكان يصيبك عند صب الماء البارد بإثر الحما برد ورعدة، فأياك والماء البارد على كل حال، فإنه يؤلّد الحميات، ولا بأس أن تستعمله في زمان دون زمان بعد التحفظ بالشروط. والإدمان عليه كل مرة غير مأمون.

«فإذا فرغت من ذلك كله فلتطلب ثيابك وتنشف جسمك برداء كَثَّان، وتحفف شعرك، ثم تلبس ثيابك وتغطي رأسك، وتخرج وأنت تسدُّ أنفك بيدك لئلا يدخل عليك البرد والريح فتصيبك النزلات، ولكي تنعكس الحرارة مع النفس إلى باطن بدنك فتحلل ما بقي من الفضلات.

«ولتغسل رجلك في المَشْلَحِ (18) بالماء البارد ولتقعد خارج الحمام ساعة حتى تسكن عنك الحرارة ويهدأ نفسك وترجع إلى حالتك الطبيعية.

«وللذلك منفعة عظيمة في الأبدان، وقد كان الأوائل يستعملونه كما يستعملون الرياضة لحفظ الصحة. واستعماله يكون إما بدهنٍ أو بغير دهن، وإما في حَمَّامٍ أو في غير حَمَّامٍ».

### تدبير الأم والطفل

«إذا صح عندك أن المرأة حاملٌ، فلتكف عن استفراغها بفصد أو حجامَة أو قيءٍ أو إسهال، ولا بأس بتلين طبيعتها، واحذر عليها الفزع الشديد، والأصوات القوية، وشم الروائح الحادة إلى أن يكمل حملها أربعة أشهرٍ.

«وينبغي أن تعتني أولاً بمعدها بالسكنجيين، ومرَبَّى الورد، وجوارش السَّفَرَجَل والتفاح وتلطيف الغذاء... وإذا وَلَدَتْ فَلْتُسَقِّ بِمَا يَحْلِلُ النَّفْخَ وَيَنْقِي الْفُضُولَ، فبذلك يصفو لونها ويصلح.

«وينبغي أن تكون أغذية المِرضع من أجود الأغذية وأبعدها عن الفساد، وترتاض قبل غذائها رياضة معتدلة، فبذلك يصلح لبنها، وليكن هذا تدبيرها إلى الفطام.

(18) المقصود بالمَشْلَحِ : مكان نزع الثياب في الحَمَّامِ، من «شَلَحَ» فلاناً : عراه.

«وأما الطفل فينبغي، إذا ولد، أن يُنثر على بدنه شيء من ملح لكي يصلب لما يلقاه من الحرّ والبرد، وهذا على رأي جالينوس.

«وقال ابن زهر (19) : «دُهْنُ الْبَلَوْطِ يَفْعَلُ هَذَا الْفَعْلَ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَلْدَغَ كَمَا يَلْدَغُ الْمَلْحُ.

«وما يفعله الناس الآن من نثر الحناء على بدنه عوضاً عن هذا كله ففعلٌ جيّد، لكن ينبغي أن يكون معها مقدار ثُلُثِهَا رِيحَانًا مسحوقاً، ومقدار سدسها ملحاً.

«ويجب أن يكون غذاء هذا الطفل اللبن فقط، من غير أن يدخل عليه طعام، فإن ذلك يسدده ويورثه التُّخَمَ والجَرَبَ والقُرُوح. وأكثر مرض الأطفال وموتهم سريعاً، من الأَطْعَمَةِ التي تدخل عليهم، بل يبقى الطفل على لبن أمّه - وهو الغذاء الذي أعدته الطبيعة - حتى تطلع أسنانه.

«وينبغي أن يغسل في كل يوم بالماء الفاتر في هواء معتدل.

«وأما رياضته فيكفي منها تحريكه في المهد قبل إرضاعه، فإذا ارتاض واستحم أَرْضِعْ. ثم يلزم السكون ويناوم.

«وينبغي استعمال الألحان والأصوات المطربة والحركة للنفس أثناء التحريك في المهد، فالأول يصلح النفس والثاني يصلح البدن.

«وإذا ظهرت أسنان الطفل فلا بأس بأن يطعم من الأشياء الرطبة اللينة، كلباب البُرِّ مغموساً في لحم قد طبخ بيقل، وتنفعه أيضاً أُمَاقُ الْفَرَارِيحِ الصَّغَارِ، وتصنع له

(19) هو أبو مروان عبد الملك ابن زهر الإيادي، مؤلف كتاب الأغذية، وكتاب التيسير في المداواة والتدبير، وغيرها، توفي عام 557 هـ / 1162م.

بلا ليط من الكعك والفانيد، وتوضع في يده ليصها. ويدلك لسانه على الريق بالعسل وسحيق الزنجبيل ليسهل عليه الكلام.

«وإذا أطمع طعاماً فلا يكثر عليه معه من لبن أمه، وليرضع بعده ليكون له بمنزلة الشراب مع الطعام. وليكن إطعامه الطعام بتدريج مثل أن يطعم يوماً ويترك على لبنه ثلاثة أيام، ثم يطعم يومين ويترك على لبنه ثلاثة وهكذا... حتى لا يضره.

«وإذا فطم فلا تقطع له اللبن برة، وليترك على الطعام يوماً ويرضع معه في الثاني، ثم يترك يومين ويرضع معه في الثاني، ثم يترك يومين ثم يرضع في الثالث، وهكذا حتى يصير الاغتذاء بالطعام عادة، فيقتصر عند ذلك عليه. ولتكن أطعمته لينة معتدلة. وهكذا يكون تدبيره إلى أن يقوى على المشي - وذلك في السنة الثالثة - وبعد ذلك يأخذ في الرياضة كل يوم عند قيامه من النوم، ثم يدلك ويحمم وبعد ذلك يتناول غذاءه على ما يجب، ثم يُزجر عن الحركة بعد الغداء، ويمنع من شرب الماء بإثره، فإذا غلب على الظن أن طعامه قد نزل عن معدته شرب.

«ولا ينبغي أن يُحمل الطفل في الزجر والتأديب قبل سبع سنين، فإذا أكملها فلا بأس بأن يدخل المسجد (20) ويوصى مؤدبه أن لا يعنف عليه، فإن ذلك يكسر نشاطه ويمنع من حسن نشره، حتى يبلغ عشر سنين فلا بأس بالزجر المعتدل في التأديب والتعليم. وليكن هذا تدبيره إلى كمال أربع عشرة سنة».

(20) يقصد بالمسجد : المدرسة أو الكتاب.

